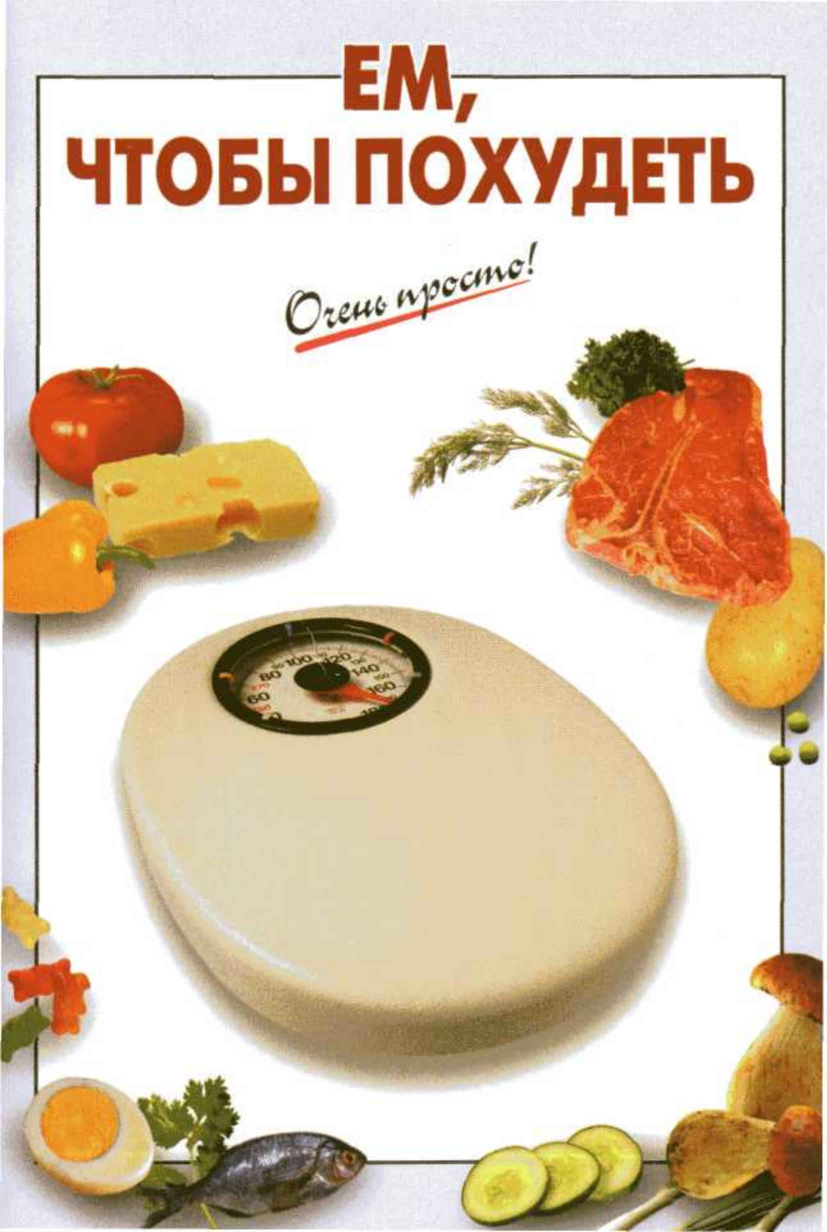
ЕМ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.996
Е60

Составитель *Г.С. Выдревич*

Е 60 Ем, чтобы похудеть / Сост. Г.С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с.

Углеводы — источник энергии для нашего организма. Кроме того, они повышают уровень серотонина — гормона удовольствия, ускоряют обмен веществ, помогают избежать упадка сил.

В этой книге рассказано о различных диетах, предписывающих потребление большого количества углеводов, а также даны рецепты самых разнообразных блюд на любой вкус, которые помогут превратить диету в праздник.

УДК 641/642
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-21373-3

ПРЕДИСЛОВИЕ

Стать стройной легко, без проблем, без особых усилий и если не навсегда, то надолго... Кому это не покажется привлекательным? Но, увы, «по щучьему велению» — это только в сказках. *Любая диета — это труд, это большие усилия, чтобы* достичь результатов, и не меньшие — чтобы их сохранить.

Нередко диеты устанавливают столь жесткие рамки, что даже сильный духом человек не сразу отважится испробовать их на себе. Бывает и так: стоит сказать себе: «Мне нельзя сладкого», — как тут же до смерти хочется отведать хоть крохотный кусочек шоколада, без которого жизнь уже не мила.

Как же быть тем, у кого и воли маловато, и аппетит завидный, и отказывать себе любимому ни в чем не хочется, а выглядеть молодой, стройной и подтянутой — давняя мечта? Не отчаивайтесь, и для любителей поесть, и для сладкоежек есть свои варианты. Диет на свете так много, что среди них есть и такие, которые позволят и от голода не страдать, и с лишними килограммами расстаться. Правда, все они небыстрые, желаемого эффекта приходится ждать довольно долго, но зато и результат держится не два-три дня.

Совсем легко и просто не получится, но такие диеты обычно предлагают весьма разнообразный набор разрешенных продуктов, так что при определенной фантазии и умении готовить можно сделать свою жизнь вполне терпимой и даже получать удовольствие от процесса. Как правило, «сыт-

ные» диеты необременительны, к ним нетрудно привыкнуть и выдерживать их не так уж сложно.

Некоторые системы питания могут вам показаться, по меньшей мере, странными, как, например, диета Яна Квасневского, который рекомендует желающим похудеть есть сало в больших количествах, однако все они помогают избавиться от нескольких килограммов. Выбирать вам.

И последнее. Любая диета — это встряска для организма. Если у вас есть хоть какая-то болячка, посоветуйтесь с врачом. Но даже если вы абсолютно здоровы, все равно не доходите до фанатизма, не затягивайте продолжительность диет, не питайтесь однообразно, не наносите себе вреда.

ДИЕТА ПО МИШЕЛЮ МОНТИНЬЯКУ

Основной принцип этой парадоксальной диеты – чтобы похудеть, нужно есть как следует. Ее автор, Мишель Монтиньяк, уверен: убеждение, что лишний вес несут переедание и чрезмерные калории, надо забыть раз и навсегда. Он считает, что люди полнеют лишь потому, что неверно комбинируют продукты, не соблюдая должного соотношения жиров и углеводов.

Диета Монтиньяка рассчитана на долгий срок и делится на две фазы.

Первая фаза – потеря веса (минимум три месяца).

Ешьте сколько хотите, но забудьте о картофеле, рисе, выпечке, бананах, дыне, свекле, чипсах, кофе, чае и алкоголе. Автор диеты уверяет, что к концу первой фазы вас покинет хроническая усталость, желудок будет работать как часы, сон станет крепким, а лишние килограммы исчезнут.

Вторая фаза – стабилизационная.

Тут уж можно побаловать себя шоколадом, вином, бифштексом, авокадо и крем-брюле.

Все очень просто. Правда, есть несколько правил, которые надо соблюдать. Есть не менее трех раз в день с промежутком не меньше трех часов, ужинать не позднее



20.00, не ложиться спать после еды, ограничивать употребление продуктов, в которых есть и жиры, и углеводы (орехов, шоколада, мороженого, печени и т. д.), не пить во время еды, фрукты – только на пустой желудок и ни в коем случае не после еды, между потреблением жирных продуктов и фруктов должно пройти не меньше трех часов.

Быстро похудеть на этой диете не получится, зато результат будет долгим.

АМЕРИКАНСКАЯ ДИЕТА

Это одна из самых модных диет в Европе. Ее основные правила можно свести к следующему: надо правильно выбирать подходящие продукты; не иссушать организм, отказывая ему в жидкости; не употреблять «тяжелые» жиры; обеспечивать организм необходимыми витаминами и микроэлементами в достаточном количестве. Не нужно считать калории, главный контролер – собственные ощущения. Правда, и быстрого эффекта ожидать не нужно, зато вы можете достичь любого желаемого веса – за весьма долгий срок. Но, конечно, лучше не ставить перед собой невыполнимых задач.

У американской диеты нет никаких запретов, кроме одного: нельзя есть после 17.00. Жидкость вечером допускается, но никаких продуктов – это обязательное условие. Пить можно много, не только вечером, но и в течение всего дня, ведь жидкость помогает очистить организм. Несмотря на то что запрещенных продуктов в диете нет, помните: если вы съели что-то жирное, лучше закусить его ломтиком ананаса или несколькими дольками грейпфрута. Кроме того, если вы выбрали для себя ограниченный набор продуктов, принимайте витамины и микроэлементы. Приступая к диете, настройтесь на то, что в вашей жизни начинаются прекрасные изменения, тогда процесс пойдет гораздо легче, а позитивные сдвиги будут заметнее.

АНГЛИЙСКАЯ ДИЕТА

Главное правило этой диеты – минимум калорий утром, максимум вечером. При этом ужинать после 19.00 нельзя. Диета рассчитана на неделю. За это время вы можете потерять до 3 кг.

Меню довольно разнообразное. Предлагается несколько его вариантов, из которых на каждый день нужно выбрать один. Можно повторяться, но лучше просто чередовать их.

Завтрак

Первый вариант: 1 вареное яйцо или яичница из одного яйца, 1 ломтик подсушенного хлеба из муки грубого помола, 100 мл свежевыжатого сока.

Второй вариант: 0,3 стакана овсяной каши, 1 стакан нежирного молока, 1 ст. ложка изюма, 150 мл фруктового сока.

Третий вариант: 2 ст. ложки каши из цельного зерна, 1 стакан нежирного молока, 1 яблоко.

Четвертый вариант: 250 г фруктового салата, 150 мл нежирного кефира или простокваши.

Обед

Первый вариант: 1 клубень картофеля, запеченного в мундире, 100 г творога со сладкими фруктами

или распаренными сухофруктами, овощной салат, заправленный растительным маслом, 1 фрукт (апельсин, яблоко или груша).

Второй вариант: овощной бульон, 25 г брынзы, 1 цельнозерновая булочка (50 г), 1 груша или 1 яблоко.

Третий вариант: 50 г печеных бобов или фасоли, 100 г свежих фруктов, 2 ломтика подсушенного хлеба.

Четвертый вариант: омлет из двух яиц, сыра, помидора, сладкого перца и грибов, 1 яблоко.

Ужин

Первый вариант: любое горячее блюдо из бобов или фасоли, 100 г свежих фруктов.

Второй вариант: молочный суп с овощами, 25 г брынзы, 1 цельнозерновая булочка, 50 г распаренной кураги с сыром.

Третий вариант: 1 крупный клубень картофеля, запеченный в мундире, 60 г печеных бобов или фасоли, морковь, капуста, 2 стакана кефира с измельченной курагой.

ДИЕТА АТКИНСА

Эта диета строго противопоказана диабетикам. И вообще ее рекомендуется придерживаться только тем, кто здоров и чувствует себя хорошо.

Цель диеты – переключить метаболизм организма на сжигание жиров (использование их как основного источника энергии), стабилизировать и поддерживать на постоянном уровне содержание сахара в крови, избавить от различных пищевых зависимостей, в том числе пристрастия к сладкому.

Диета состоит из *редуцирующей* и *поддерживающей* частей. Во время первой фазы, которая длится две недели, у вас должен измениться обмен веществ, выработаться привычка к новому стилю питания. Цель второй фазы – постепенное достижение желаемого веса и последующее его поддержание без серьезных ограничений в пище. Если килограммы начнут прибывать, необходимо снова пройти первую фазу, а затем перейти ко второй.

Основные правила первой фазы диеты:

1. Употребляйте не более 20 г углеводов в день.
2. Не ограничивайте себя ни в количестве еды, ни в калориях, но ешьте только тогда, когда испытываете истинное чувство голода. (Это состояние можно охарак-

теризовать примерно так: если вы раздумываете, чего бы вам хотелось отведать, вы еще не голодны, а если вы согласны грызть позавчерашний хлеб – пора перекусить.) Заканчивайте трапезу, когда только началось насыщение, не набивайте желудок до отказа. Если есть хочется, но времени на спокойную еду нет, перекусите небольшим кусочком любого продукта из приведенного ниже списка.

3. Не ешьте никаких продуктов, не входящих в перечень разрешенных. Увеличение углеводов в рационе сведет на нет все ваши усилия.

4. Исключите из рациона фрукты, хлеб, зерновые, овощи с высоким содержанием крахмала, сласти.

Продукты, разрешенные в неограниченных количествах:

1. Любое мясо, а также мясные изделия (бекон, ветчина, колбаса и т. д.) без углеводосодержащих наполнителей.

2. Любая рыба.

3. Любая птица.

4. Практически все морепродукты (надо смотреть на упаковке содержание углеводов).

5. Яйца, приготовленные любыми способами.

6. Сыры – в зависимости от содержания углеводов (нужно смотреть на этикетках).

7. Овощи и зелень: листовой салат, редис, китайская капуста, цикорий, петрушка, огурцы, фенхель, паприка, сельдерей, оливки, редька, укроп, тимьян, перец, тархун, базилик, имбирь, розмарин, орегано, кайенский перец, чеснок.

8. Грибы.

9. Салатные заправки: растительное масло плюс лимонный сок или уксус, пряности.



10. Напитки: питьевая вода, минеральная вода, травяной чай без сахара, напитки с заменителями сахара и с нулевым содержанием углеводов.

11. Все натуральные растительные масла. Предпочтительно оливковое, ореховое, соевое, подсолнечное (неочищенные холодного отжима).

12. Животные жиры: рыбий жир и натуральное сливочное масло.

Продукты, разрешенные в малых количествах:

1. Разные виды капусты, спаржа, баклажаны, шпинат, кабачки, зеленый горошек, авокадо, помидоры, лук, артишоки, побеги бамбука.

2. Сметана в качестве салатной заправки (обязательно включать в подсчет ежедневного потребления углеводов).

3. Алкогольные напитки (только во второй фазе диеты – с учетом содержания углеводов).

4. Заменители сахара, кроме оканчивающихся на -оза (сахароза, фруктоза и т. д.).

Итак, список разрешенных продуктов довольно велик. При определенных кулинарных навыках вы можете обеспечить себе вполне комфортные две недели, готовя сытные и вкусные блюда. К концу первой фазы должны произойти изменения метаболизма, и вам останется только методом проб и ошибок определить оптимальное для себя количество углеводов, позволяющее расставаться с лишними жировыми накоплениями.

И еще: во время диеты не забывайте принимать мультивитамины с минералами и микроэлементами.

ДИЕТА БАРОНА БАРТИСТА

Это скорее не диета, а образ жизни. Подготовив себя к нему в течение семи дней, можно переходить к обычному питанию, исключив из рациона полуфабрикаты и консервы и отдавая предпочтения здоровой пище.

На семь дней вы должны полностью отказаться от кофеина, алкоголя, сахара и молочных продуктов, кроме йогурта.

Первый и второй дни

Сразу после пробуждения: стакан теплой воды с половиной лимона (можно добавить 1 ч. ложку меда).

Завтрак: свежие фрукты, свежевыжатый фруктовый сок, йогурт, миндаль. Чай (без кофеина и без сахара) – в неограниченном количестве.

Обед: порция белковых продуктов (куриной грудки, рыбы, сои), приготовленных на пару, вареных или запеченных в духовке без масла; порция углеводных продуктов (например, горсть коричневого риса); салат из овощей, приправленный уксусом или лимонным соком – без ограничений.

Ужин: порция белковых продуктов, порция углеводных продуктов, порция салата, свежие или запеченные фрукты.

Между обедом и ужином можно перекусить свежими фруктами или овощами.



Третий, четвертый и пятый дни

Дни разгрузочные.

Можно есть фрукты в неограниченных количествах, пить свежевыжатые соки. Кроме фруктов можно есть авокадо и помидоры.

Шестой и седьмой дни

Повтор двух первых дней.

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА

Диета рассчитана максимум на две недели, ибо она очень однообразна и долгое ее применение может нарушить работу почек. Кроме того, при белковой диете расходуется много кальция, что плохо сказывается на состоянии костей и зубов.

Хлеб, макаронные изделия, картофель, растительные жиры можно употреблять лишь в ограниченных количествах. Зато можно есть сколько хочешь мяса, рыбы, овощей и фруктов. Все эти продукты дают ощущение сытости, уменьшая при этом запас углеводов в организме. В качестве основного источника энергии организм начинает использовать жир. Кроме того, вы теряете много жидкости, благодаря чему также происходит потеря веса. Быстрого похудения не ждите, но при разумном питании после диеты результат можно сохранить надолго.

ВОСТОЧНАЯ СЫТНАЯ ДИЕТА

Диета рассчитана на семь дней и хоть относится к низкокалорийным, все же допускает потребление около 1700 ккал в день, что делает ее отнюдь не голодной.

На неделю вам придется воздержаться от сладкого и алкоголя. Можно пить большое количество минеральной воды, а также есть много овощей и фруктов. Это даст организму витамины и минеральные вещества.

Основной продукт диеты – рис. Он снабдит вас множеством полезных веществ и поможет очистить организм.

Первый день

Завтрак. 150 г свежей белокочанной капусты, 1 стакан минеральной воды.

Обед. 4 ст. ложки вареного риса, 150 г салата из свежей тертой моркови с оливковым маслом, 1 стакан минеральной воды.

Ужин. 150 г отварной рыбы, 1 ломтик хлеба, листовой салат.

Второй день

Завтрак. 1 тарелка рисовой каши на молоке, 1 стакан яблочного сока.



Обед. 200 г отварной рыбы, фруктовый салат (яблоко, груша и апельсин), 1 стакан персикового или апельсинового сока.

Ужин. 200 г нежирного жареного мяса, 1 ломтик хлеба, 4 листа зеленого салата с лимонным соком, 1 апельсин.

Третий день

Завтрак. 200 г салата из свежих яблок, груш, апельсинов и бананов, 1 стакан апельсинового сока.

Обед. 250 г вареной фасоли, 150 г капустного салата с лимонным соком, 1 ломтик хлеба, 1 стакан минеральной воды.

Ужин. 250 г жареных грибов, 1 клубень картофеля, 1 стакан минеральной воды.

Четвертый день

Завтрак. 1 стакан яблочного сока, 1 яблоко, 1 апельсин.

Обед. 200 г отварной цветной капусты с рисом, 1 небольшое яблоко, 1 ломтик хлеба, 1 стакан минеральной воды.

Ужин. 2 вареных клубней картофеля, 200 г отварной рыбы, 1 ломтик хлеба.

Пятый день

Завтрак. 1 тарелка рисовой каши на молоке, 1 стакан минеральной воды.

Обед. 200 г салата из белокочанной и морской капусты, 1 ломтик хлеба, 1 стакан минеральной воды.

Ужин. 200 г овощного салата (свежая капуста, морковь, листовой салат) с растительным маслом, 1 рисовый хлебец, 1 стакан минеральной воды.

Шестой день

Завтрак. 150 г салата из свежей моркови с растительным маслом, 1 ломтик хлеба из муки грубого помола, 1 стакан минеральной воды.

Обед. 200 г овощного салата (свежие капуста, морковь, листовой салат, сельдерей), 1 ломтик хлеба, 1 стакан яблочного сока.

Ужин. 100 г вареного риса, листовой салат, 0,5 грейпфрута, 1 стакан минеральной воды.

Седьмой день

Завтрак. 250 г фруктового салата (яблоки, чернослив, абрикосы), 1 стакан минеральной воды.

Обед. 150 г вареного риса с фруктами и 1 ст. ложкой меда, 1 стакан минеральной воды.

Ужин. 150 г отварной рыбы, 200 г салата из морской капусты, 1 ломтик хлеба, 1 стакан минеральной воды.

ДЕЛОВАЯ ДИЕТА

Диета рассчитана на семь дней, за которые вы можете похудеть до 6 кг. Так как она предназначена для людей, много работающих, большинство продуктов, входящих в диету, дают организму много энергии. Чувства голода испытывать вы не будете.

Предполагаемое меню дает несколько вариантов, что значительно упрощает жизнь тем, кто решил прибегнуть к этой диете.

Завтраки

Первый вариант. 30 г кукурузных или овсяных хлопьев с молоком.

Второй вариант. 1 тост из хлеба с отрубями, запеченные помидоры, 1 ст. ложка домашнего сыра.

Третий вариант. 1 банановый сандвич (2 ломтика хлеба из муки грубого помола, 1 банан), 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка натурального йогурта или мягкого сыра.

Четвертый вариант. 1 тост из хлеба с отрубями с маргарином, 1 яйцо всмятку, 0,5 стакана апельсинового сока.

Обеды

Первый вариант. Большая порция салата, 1 яблоко или 1 апельсин, 1 сандвич с 50 г холодной курицы



без кожи, или с 1 ч. ложкой маринованных пикулей, или с 25 г тертого эдамского сыра и 1 ст. ложкой майонеза, или с 75 г домашнего сыра, зеленым луком и огурцом.

Второй вариант. 200 г картофеля, сваренного в мундире, большая порция смешанного салата, 125 г диетического йогурта, 125 г вареной фасоли или 25 г тертого эдамского сыра.

Ужины

Первый вариант. Любое готовое низкокалорийное блюдо, большая порция смешанного салата любого состава.

Второй вариант. 150 г курицы или индейки с подливой, 75 г жареного картофеля или 125 г картофеля, сваренного в мундире, любые овощи.

Третий вариант. 75 г спагетти с соусом из консервированных помидоров и 75 г креветок, или из 100 г вареной курицы с куриным бульоном, или из 75 г нежирной ветчины, 125 нежирного йогурта и приправ, а также овощной или фруктовый салат.

Десерты

Первый вариант. Два бокала сухого вина, персик.

Второй вариант. Нектарины с мягким фруктовым сыром, 2 больших сухих бисквита.

ДРОБНАЯ ДИЕТА

Эта диета предназначена для людей с сильной волей, ибо она очень долгая. Наибольшего эффекта не стоит ожидать раньше чем через месяц, а то и полтора.

Первые пять дней нужно питаться строго по часам, затем десять дней – как обычно, лишь ограничивая себя в мучном и сладком, потом опять пять дней по часам, десять – как обычно и так далее.

За пять дней можно похудеть на 3–5 кг, а цель последующих десяти дней – зафиксировать достигнутый результат.

Рацион на пять дней

7.00 – 1 чашка чая или кофе.
9.00 – салат из тертой моркови с лимонным соком.
11.00 – любой фрукт.
13.00 – 100 г отварного мяса или пресноводной рыбы, 1 ломтик зернового хлеба с 10 г сливочного масла.
15.00 – 1 яйцо, сваренное вкрутую, или 100 г сыра, или 100 г творога.
17.00 – салат из любых овощей.
19.00 – 10 шт. распаренных сухофруктов (чернослива или кураги).
21.00 – 1 стакан обезжиренного кефира.

ЖИРОВАЯ ДИЕТА ЯНА КВАСНЕВСКОГО

Польский диетолог и терапевт Ян Квасневский создал собственную систему питания, которую предлагает не только как универсальную диету, но и как лечебную диету при сердечно-сосудистых, почечных и других заболеваниях и даже при диабете.

Он советует есть только в спокойной обстановке и тщательно пережевывать пищу. Ни о каких деловых разговорах, чтении и телевизоре во время обеда не может быть и речи. После еды – обязательный отдых не менее 15 минут, любая физическая активность – не раньше чем через два-три часа.

Это понятно и даже нравится многим. А вот список рекомендуемых доктором Квасневским продуктов у неменьшего количества людей вызывает шок.

Дело в том, что он полагает: есть нужно только то, что легко усваивается и дает много энергии. По мнению г-на Квасневского, это исключительно животные белки и жиры – то есть мясо и сало. Остальные продукты надлежит либо исключить, либо ограничить. В том числе и овощи с фруктами, которые, считает доктор Квасневский, состоят в основном из воды, а значит, не надо утруждать желудок и лучше просто выпить пару стаканов воды. Витамины же есть и в мясе, а особенно в субпродуктах. Он также советует отказаться от клетчатки, которая содержится в

хлебе, зерне, отрубях: она не усваивается организмом и, следовательно, не нужна ему.

Ян Квасневский предлагает есть каждый день по 5–8 яиц, мясо, сало, субпродукты, молоко (особенно сливки), сыр, причем чем они жирнее, тем лучше. Правда, он допускает и небольшое количество картофеля, макарон, мучных изделий, овощей.

Есть можно когда угодно. Приступать к столь оригинальной диете рекомендуется не постепенно, а сразу. Доктор Квасневский уверен, что вы почувствуете прилив сил, станете бодрым, настроение улучшится, здоровье поправится. Более того, через несколько месяцев ваш вес придет в норму, то есть тучные люди похудеют, а излишне изящные, наоборот, поправятся. И если вы не будете нарушать диету, вес будет сохраняться на оптимальном уровне.

Несмотря на парадоксальность этих положений у г-на Квасневского есть множество последователей, которые придерживаются его рекомендаций по несколько лет и, по их уверениям, прекрасно себя чувствуют.

Типичное меню на день для взрослого человека

Завтрак. Яичница из нескольких яиц (минимум – из двух) со шкварками, 1 ломтик хлеба (его нужно пропитать жиром), несладкий чай.

Обед. 150 г полужирного карбоната, обжаренного в яйце и сухарях, несколько клубней картофеля, растертых в жиру, оставшемся от жарения, 1 маринованный огурец.

Ужин. Два-три сырника с жирной сметаной, 1 стакан густых сливок.

ДИЕТА ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ

Эта диета позволяет сбросить несколько лишних килограммов и при этом быть в тонусе, не испытывать дискомфорта и не голодать. Рецепты приготовления рекомендуемых блюд приведены ниже.

Первый день

Завтрак. Кефирный коктейль, 8 ст. ложек кукурузных палочек, 2 ст. ложки размороженных ягод.

Обед. Картофель с грибами и овощами.

Ужин. Греча с ветчиной.

Второй день

Завтрак. Салат «Лиоми».

Обед. Куриное рагу.

Ужин. Салат из белокочанной капусты с горчичным соусом.

Третий день

Завтрак. Бутерброд «Бодрый Макс».

Обед. Цветная капуста с овощным соусом.

Ужин. Смешанный салат.

Четвертый день

Завтрак. Творог с фруктами.
Обед. Фаршированный помидор с гарниром.
Ужин. Груша с гарниром.

Пятый день

Завтрак. Пшенная каша с малиной.
Обед. Овощной суп с куриным сердцем.
Ужин. Фаршированные помидоры.

Шестой день

Завтрак. Овсяные хлопья с фруктами.
Обед. Рыба с овощами.
Ужин. Французский луковый суп.
В течение дня можно перекусить морковным салатом.

Седьмой день

Завтрак. Груша с творогом.
Обед. Запеченный кабачок.
Ужин. Рыбный салат.
В течение дня можно перекусить 100 г любых фруктов или овощей.

Восьмой день

Завтрак. 1 стакан кефира с 1 ч. ложкой меда, корицей и имбирем; 1 ломтик хлеба с 1 ч. ложкой творога и дольками яблока.
Обед. Запеченные грибы.
Ужин. Омлет с начинкой.



В течение дня можно перекусить 0,5 грейпфрута и 1 ст. ложкой творога.

Рецепты

Кефирный коктейль

0,5 стакана кефира, 0,5 грейпфрута.

Из грейпфрута выжать сок, соединить его с кефиром и взбить с помощью миксера или кухонного комбайна.

Картофель с грибами и овощами

150 г картофеля, 1 морковь, 1 помидор, 100 г шампиньонов, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Картофель очистить и отварить.

Морковь натереть на средней терке. Помидор нарезать тонкими дольками. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Морковь, помидор и шампиньоны соединить, вбить яйцо, посолить по вкусу. Обжарить в растительном масле.

Картофель подать как гарнир к грибам.

Греча с ветчиной

30 г гречневой крупы, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 125 мл овощного бульона, 30 г ветчины.

Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Добавить гречу, перемешать, залить все бульоном. Варить 15 мин.



Гречу выложить на тарелку и посыпать ветчиной, нарезанной соломкой.

Салат «Лиоми»

1 ст. ложка овсяных хлопьев, 1 ст. ложка сухофруктов, 1 ст. ложка орехов, 4 ст. ложки кукурузно-овсяных хлопьев или рисовой муки, 1 ч. ложка тыквенных семян, 1 ст. ложка семян подсолнечника, 0,5 стакана кефира, 2 ст. ложки размороженных ягод.

Кефир взбить с ягодами.

Остальные ингредиенты соединить и перемешать. Полить кефирной заправкой.

Куриное рагу

100 г куриной грудки, 100 г грибов, 1 клубень картофеля, 100 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 морковь, 2 ст. ложки пророщенных бобов или фасоли, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла, лимонный сок.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и произвольно нарезать. Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Капусту тонко нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Куриное мясо нарезать маленькими кусочками, обжарить в растительном масле. Добавить немного лимонного сока, грибы, картофель, капусту, морковь, зеленый горошек, бобы или фасоль, соевый соус. Перемешать и тушить в течение 7 мин.

Салат из белокочанной капусты с горчичным соусом

150 г белокочанной капусты, 100 г стеблей сельдерея, 1 яблоко, 1 морковь, соль.



Для соуса: 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 стакана простокваши, 1 ст. ложка яблочного уксуса.

Капусту тонко нашинковать, залить подсоленной горячей водой, выдержать 1–2 мин, а затем воду слить. Сельдерей мелко нарезать. Яблоко и морковь натереть на крупной терке. Все ингредиенты соединить и перемешать.

Из майонеза, простокваши, горчицы и уксуса приготовить соус, слегка взбить его и залить им салат.

Бутерброд «Бодрый Макс»

1 ломтик ржаного хлеба, 0,5 свежего огурца, 40 г постной ветчины, 1 яйцо, неострая горчица, измельченный зеленый лук.

Огурец нарезать кружочками. Яйцо взбить и поджарить на сухой сковороде.

Хлеб намазать горчицей, положить сверху кружочки огурца, ломтик ветчины, жареное яйцо. Посыпать луком.

Цветная капуста с овощным соусом

1 небольшой кочан цветной капусты, 3 помидора, 1 маленькая морковь, 1 луковица, растительное масло, овощной бульон, жгучий перец, соль.

Цветную капусту разобрать на крупные соцветия, залить небольшим количеством подсоленной воды и потушить в течение 15 мин.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на средней терке. Лук мелко нарезать. Лук слегка обжарить, добавить помидоры и морковь, залить небольшим количеством овощного бульона, ту-



шить 10 мин. Снять с огня, взбить в пюре, добавить немного жгучего перца. Получившейся смесью полить капусту.

Смешанный салат

1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 30 г ветчины, 100 г несоленой брынзы, лимонный сок, жгучий перец.

Для заправки: 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 3 ст. ложки соевого соуса.

Овощи вымыть и обсушить. Помидор нарезать тонкими ломтиками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой. Ветчину и брынзу нарезать кубиками. Брынзу залить смесью лимонного сока и жгучего перца, мариновать около получаса, после чего маринад слить.

Все ингредиенты соединить, перемешать, залить заправкой из масла, уксуса и соевого соуса.

Творог с фруктами

125 г нежирного творога, 50 г мякоти банана, сок 0,5 лимона, 1 ч. ложка жареных семечек, имбирь, сироп, клубника.

Мякоть банана мелко нарезать, перемешать с лимонным соком и творогом. Добавить чуть-чуть сиропа и имбиря. Выложить на тарелку, посыпать семечками, украсить клубникой.

Груша с гарниром

1 крупная груша, 100 г стеблей сельдерея, 40 г острого сыра, 0,5 ч. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки соевого соуса, 0,5 ч. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки жареных семечек, молотый душистый перец.

Грушу разрезать пополам, очистить от сердцевины. Одну половину нарезать тонкими дольками.

Сельдерей вымыть, мелко нарезать, залить смесью лимонного сока, соевого соуса, масла и душистого перца. Выдержать 10–15 мин. Затем добавить дольки груши, перемешать и посыпать раскрошенным сыром. Сверху выложить целую половинку груши и заполнить ее семечками.

Овощной суп с куриным сердцем

30 г мелкой фасоли, 150 г белокочанной капусты, 100 г куриного сердца, 50 г зелени, 1 помидор, 250 мл овощного бульона, черный молотый перец.

Фасоль отварить в овощном бульоне почти до готовности. Капусту тонко нашинковать, соединить с мелко нарезанным сердцем и потушить 15 мин на слабом огне, изредка помешивая. Затем положить в суп. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать, положить в суп. Варить на слабом огне 10 мин. Помидор вымыть, мелко нарезать, положить в суп и варить еще 5 мин. Готовый суп присыпать перцем.

Фаршированный помидор с гарниром

1 крупный помидор, 1 маленькая луковица, 1 подсушенная зерновая булочка, 0,5 ч. ложки горчицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка тертого сыра, черный молотый перец, молотый мускатный орех, соевый соус.

Для гарнира: 1 клубень картофеля, 1 ч. ложка семян подсолнечника, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.

Помидор вымыть, обсушить, срезать верхушку, мякоть вынуть.

Мякоть смешать с раскрошенной булочкой, очень мелко нарезанным луком, горчицей, яичным желтком и сыром.



Яичный белок взбить. Половину массы приправить перцем и мускатным орехом, добавить немного соевого соуса. Смешать с помидорной массой.

Получившейся смесью нафаршировать помидор и запечь его в предварительно разогретой духовке. Минут за пять до готовности выложить сверху оставшуюся белковую смесь.

Картофель отварить в мундире, слегка остудить, очистить и нарезать. Масло растопить, соединить с измельченным чесноком и семечками, перемешать.

Ломтики картофеля выложить на тарелку, полить чесночной смесью, слегка посолить. Сверху положить готовый помидор.

Пшенная каша с малиной

30 г пшена, 125 мл обезжиренного молока, 2 ст. ложки свежей или размороженной малины, 1 ч. ложка сиропа.

Молоко довести до кипения, всыпать промытое пшено, перемешать и варить 10 мин. Затем убавить огонь до слабого и потомить кашу еще 10 мин. Снять с огня, перемешать с малиной и сиропом.

Фаршированные помидоры

2 помидора, 100 г редьки, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка измельченных орехов, 1 яйцо, 1 яичный белок, 1 ст. ложка минеральной воды, растительное масло, измельченный зеленый лук, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Помидоры вымыть. Один разрезать пополам, со второго срезать верхушку. Из обоих вынуть мякоть и измельчить ее.

Редьку очистить, натереть на мелкой терке, смешать с мякотью помидора, добавить майонез, орехи, еще раз перемешать.

Получившейся смесью нафаршировать целый помидор и накрыть его срезанной верхушкой.

Яйцо и белок взбить с минеральной водой, посолить и поперчить по вкусу, добавить мускатный орех. Сковороду смазать растительным маслом и поджарить омлет. Готовый омлет измельчить, нафаршировать им половинки помидора, посыпать луком.

К помидорам подать 1 ржаной хлебец.

Овсяные хлопья с фруктами

3 ст. ложки овсяных хлопьев, 0,5 яблока, 0,5 апельсина, 2 ст. ложки кефира, 1 ч. ложка семян подсолнечника.

Яблоко нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Апельсин разобрать на дольки и каждую разрезать пополам. Хлопья смешать с фруктами и кефиром, посыпать семечками.

Морковный салат

1 морковь, 1 апельсин, 1 ч. ложка семян подсолнечника, 1 ч. ложка растительного масла.

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Апельсин очистить, разобрать на дольки, каждую дольку разрезать пополам. Морковь и апельсин соединить, добавить остальные ингредиенты и перемешать.

Рыба с овощами

125 г рыбного филе, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки минеральной воды, 2 ст. ложки молока, лимонный сок, зелень, красный молотый перец, лавровый лист, соль.

Рыбу замариновать в лимонном соке.

Лук нарезать полукольцами. Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой. Лук и перец потушить со сливочным маслом до полуготовности, добавить воду, молоко, лавровый лист, посолить по вкусу.

Рыбу нарезать, посолить и поперчить, выложить на овощи, тушить еще 8–10 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Французский луковый суп

1 большая луковица, 1 долька чеснока, 2 ч. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сухого белого вина, 2 тоста, тертый сыр, соль.

Лук и чеснок мелко порубить, обжарить в масле, переложить в керамический горшок. Залить водой и вином, слегка посолить, сверху положить тосты, посыпать сыром и запечь в предварительно разогретой духовке.

Груша с творогом

1 груша, 1 ст. ложка творога, 2 ст. ложки молока, 50 г подсушенного белого хлеба, сахарная пудра, имбирь.

Грушу вымыть, обсушить, разрезать пополам, очистить от сердцевины. Творог взбить с молоком, сахарной пудрой и имбирем. Получившуюся смесь выложить на грушу. Подать с ломтиками хлеба.

Запеченный кабачок

1 небольшой кабачок, 1 яйцо, 5 ст. ложек молока, 1 ст. ложка тертого сыра, растительное масло, тимьян, соль.



Кабачок очистить, нарезать кружочками, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Выложить обжаренные кружочки в сковороду слоями, пересыпая их тимьяном и солью.

Яйцо взбить с молоком и сыром, залить кабачок и запечь до готовности.

Омлет с начинкой

2 яйца, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка муки, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 1 ст. ложка сливок, 1 ч. ложка сливочного масла, зелень, соль.

Перец вымыть, очистить от семян и нарезать кубиками. Лук мелко порубить и потушить вместе с перцем и сливками. Слегка посолить, снять с огня и перемешать с измельченной зеленью.

Яйца взбить с водой и мукой, слегка посолить. Поджарить омлет на сливочном масле.

На половину омлета выложить овощи, сложить омлет пополам.

Рыбный салат

50 г филе рыбы, 1 маленькая луковица, 50 г очищенных вареных креветок, 1 ч. ложка растительного масла, 3 ст. ложки воды, сок 0,5 лимона, листовой салат, шафран, черный молотый перец, соль.

Рыбу нарезать кубиками. Лук мелко порубить.

Рыбу, лук и креветки обжарить в растительном масле, добавить воду, лимонный сок и тушить 6 мин. Затем положить немного шафрана, посолить и поперчить по вкусу. Тушить еще 2 мин.



Листья салата вымыть, обсушить, выложить на тарелку. Сверху положить рыбу с креветками. Полить соусом, в котором они тушились.

Запеченные грибы

200 г свежих грибов, 1 луковица, 1 ч. ложка сливочного масла, 4 маслины, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка тертого сыра, листовой салат, соль.

Грибы очистить, вымыть, произвольно нарезать. Лук мелко порубить.

Грибы с луком обжарить в масле, добавить маслины, сметану, сухари, посолить по вкусу, перемешать. Посыпать сыром и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовое блюдо выложить на листья салата.

ИЗРАИЛЬСКАЯ ДИЕТА

Эта диета основана на том, что худеть надо медленно (не более 3 кг в месяц), не сосредоточиваться на каком-то одном продукте, организовывать диету так, чтобы она не только помогала сбросить лишний вес, но и приносила пользу здоровью, очищая организм, улучшая обмен веществ и стимулируя правильную работу всех органов.

Израильские диетологи рекомендуют не исключать какие-либо продукты из рациона, а контролировать их совместимость. Например, мясо, яйца и сыр можно есть с зелеными овощами, но нельзя употреблять с молоком, крахмалистыми продуктами, кислыми фруктами, сметаной, сливочным и растительным маслом. Рыба сочетается только с зелеными овощами. Молоко можно употреблять только отдельно от любых продуктов, жиры – лишь с зелеными овощами и зерновыми. Зеленые овощи полезны, если есть их с продуктами, содержащими много белка и крахмала. Некислые фрукты лучше есть отдельно и ни в коем случае не с зерновыми, не с хлебом, не с белковыми продуктами. Пить лучше всего воду без минералов – отфильтрованную, кипяченую. Другие жидкости: соки, кефир, молоко – это не питье, а еда.

Примерное меню

Утром натощак: от 1 чайной до 1 столовой ложки оливкового масла.

Через 15 мин: 1 стакан свежего кефира или йогурта.

Первый завтрак: овощной салат, овсяная или гречневая каша, или горох, или кукуруза, или творог, или яйцо всмятку (чередовать через день), чай (лучше зеленый) без сахара.

Второй завтрак – 12.00–12.30: 200–300 г несладких фруктов.

Обед – 14.30–15.00: овощной салат или винегрет, овощной суп или борщ, отварное (паровое) мясо или отварная (паровая) рыба, 1 ломтик черного хлеба, 1 печеное яблоко.

Полдник – 18.00–18.30: 300 г несладких фруктов.

Ужин: 1 стакан кефира или йогурта, фруктовая смесь (сухие финики, урюк, инжир, чернослив и грецкие орехи в равных пропорциях пропустить через мясорубку), вода или чай.

КАРТОФЕЛЬНО-МИНЕРАЛЬНАЯ ДИЕТА

Диета рассчитана на неделю. Несмотря на то что ужины исключаются (вечером можно пить минеральную воду, в крайнем случае – биокефир), голодать вам не придется: картофель даст ощущение сытости. Минеральная вода, которая в большом количестве входит в диету, очистит организм и даст ему множество полезных веществ.

Первый день

Завтрак. Картофельное пюре с молоком и маслом, 1 стакан минеральной воды.

Обед. Суп из постной говядины с картофельными клецками, 1 стакан минеральной воды.

Второй день

Завтрак. Картофельная запеканка с овощами, 1 стакан минеральной воды.

Обед. Куриный бульон, картофельный салат с растительным маслом, 1 стакан минеральной воды.

Третий день

Завтрак. Картофельные вареники со сметаной, 1 стакан минеральной воды.



Обед. Картофельный суп с рисом, 1 стакан минеральной воды.

Четвертый день

Завтрак. Картофель, вареный на молоке, 1 стакан минеральной воды.

Обед. Суп из картофеля с крупами, салат из огурцов с растительным маслом, 1 стакан минеральной воды.

Пятый день

Завтрак. Картофель, вареный в мундире, вареная фасоль с растительным маслом, 1 стакан минеральной воды.

Обед. Картофельный суп-пюре с грибами, салат из огурцов, капусты и сладкого перца с растительным маслом, 1 стакан минеральной воды.

Шестой день

Завтрак. Картофельная запеканка с овощами или сыром, 1 стакан минеральной воды.

Обед. Картофельный суп с томатной заправкой, салат из помидоров с растительным маслом, 1 стакан минеральной воды.

Седьмой день

Завтрак. Картофельные оладьи со сметаной, салат из огурцов, 1 стакан минеральной воды.

Обед. Картофельный суп на курином бульоне, салат из свеклы, свежего огурца и капусты, заправленный биокефиром, 1 стакан минеральной воды.

КОНФЕТНАЯ (ЛЕДЕНЦОВАЯ) ДИЕТА

Эта диета основана на опыте любителей долгих походов, а также альпинистов. Леденцы помогают справиться с чувством голода, не загружая желудок. В среднем за день можно съесть около 75 г леденцов, рассасывая их тогда, когда особенно хочется есть.

Если вы хотите похудеть быстро, откажитесь от всего остального. Если вам достаточно избавляться от 2–3 кг в месяц, до 16.00 можете есть что угодно, а леденцы заменят вам ужин и помогут справиться с голодом поздно вечером. Можно установить для себя просто разгрузочные «леденцовые» дни. Чтобы не лишать себя витаминов, попробуйте витаминизированные конфетки, которые несложно купить в аптеке.

Выходя из диеты, не набрасывайтесь на еду. Особенно если вы не ели ничего, кроме конфет. Например, сначала можете начать завтракать, а потом, через недельку-другую, верните себе обед.

Достоинств у этой диеты немало. Прежде всего то, что, как правило, диеты запрещают сладкое, а так хочется хоть лизнуть тортик. Здесь вы этого удовольствия не лишены, и даже самые отчаянные сладкоежки если и не полностью охладевают к сладкому, то после диеты начинают есть его гораздо меньше. А это помогает поддерживать вес. Во-вторых, многие диеты рекомендуют низкокало-

рийные продукты, а значит, чтобы насытиться, нужно довольно большое их количество. Организм привыкает, и когда диета заканчивается, он требует такое же количество продуктов (и они уже не обязательно будут содержать мало калорий). А леденцовая диета не перегружает ваш желудок. В-третьих, большинство диет рекомендуют много пить, а мы нередко об этом забываем. Если же вы будете постоянно сосать карамельки, жажда сама напомнит вам о себе. В-четвертых, если вы ограничены в финансах, это диета словно специально создана для вас. Несложно подсчитать, что обойдется дешевле – ананас или пачка леденцов.

Но не все столь радужно. Сидя на конфетной диете, вы будете терять запасы кальция в организме. Так что не забывайте принимать соответствующие препараты. Или пейте молоко, ешьте нежирный творог.

Кроме того, такое количество сладкого не может не отразиться на состоянии ваших зубов. Если вы хотите сохранить их, чистите зубы не два раза в день, а три-четыре, полощите рот специальными растворами.

И помните: не сидите на этой диете слишком долго, ибо она разнообразием не отличается.

ДИЕТА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПОЕСТЬ

Этой диеты нужно придерживаться в течение двух недель. Чтобы получить полный набор витаминов и минеральных веществ, чередуйте предложенные варианты завтраков, обедов, ужинов и десертов. Во время диеты можно есть неограниченное количество овощей – вареных, приготовленных на пару или сырых. О масле даже не вспоминайте. Салаты можно заправлять лимонным соком или травяными приправами. Женщинам рекомендуется употреблять не более 1100 килокалорий, мужчинам – не более 1500. Если вы не можете жить без жареного картофеля, помните, 25 г толстых ломтиков хорошо прожаренного картофеля домашнего приготовления содержат 65 ккал, тонких – 80 ккал.

В качестве десертов диета предлагает различные фрукты, но вы можете заменить их одним бокалом вина, или двумя рюмками аперитива, или двумя хрустящими хлебцами с 12 г тертого эдамского сыра. Мужчины, кроме того, могут дополнить свое ежедневное меню двумя ломтиками хлеба с отрубями, смазанными маргарином, 250 мл светлого или темного пива и одним из предложенных фруктов.

Завтраки

Первый вариант. 25 г овсяной крупы, сваренной на воде с заменителем сахара, 0,5 стакана обезжирен-

ного молока, 1 яблоко, апельсин, груша или несколько ягод клубники.

Второй вариант. 25 г хлопьев, 140 мл обезжиренного молока.

Третий вариант. 1 тост из хлеба с отрубями, 100 г вареной фасоли.

Четвертый вариант. 2 рыбные лепешки, приготовленные на гриле, 1 запеченный помидор, 1 хрустящий хлебец.

Обеды

Первый вариант. 1 хрустящая булочка или сандвич из двух ломтиков хлеба с одним из следующих наполнителей: 25 г сыра «Чеддер» и 1 десертная ложка пикулей, 75 г тунца и 1 огурец, 75 г домашнего сыра и 1 банан, 50 г ветчины, 1 помидор и горчица; 125 г мягкого сыра или нежирного йогурта, 1 маленькая баночка крабового паштета, 1 пакетик чипсов или хрустящего печенья.

Второй вариант. 200 г картофеля, сваренного в мундире, 150 г вареной фасоли.

Третий вариант. 2 ломтика хлеба с отрубями, большая порция любого овощного салата, 75 г креветок, 175 г свежей клубники.

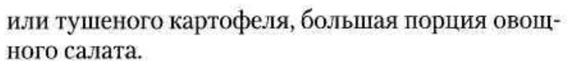
Четвертый вариант. Тарелка низкокалорийного супа, 100 г филе макрели, овощной салат, 1 ломтик хлеба с отрубями, смазанный маргарином.

Пятый вариант. 1 готовый чизбургер, 1 яблоко.

Ужины

Первый вариант. 125 г отбивной, 1 кружок ананаса, 125 г картофеля, сваренного в мундире, 1 ч. ложка маргарина.

Второй вариант. 250 г жареной или приготовленной в духовке курицы без кожи, 2 ломтика жареного



или тушеного картофеля, большая порция овощного салата.

Третий вариант. 200 г филе морского языка, приготовленного на пару, 125 г чипсов.

Четвертый вариант. 2 рыбные лепешки, 75 г картофельных крокетов, 2 ч. ложки вареной фасоли.

Пятый вариант. 1 рыбная палочка, 100 г чипсов, 50 г гороха.

Десерты

Первый вариант. 1 яблоко.
Второй вариант. 1 апельсин.
Третий вариант. 1 груша.
Четвертый вариант. 1 некрупный персик.
Пятый вариант. 125 г вишен.
Шестой вариант. 2 небольших киви.
Седьмой вариант. 75 г винограда.
Восьмой вариант. 75 г свежего ананаса.
Девятый вариант. 175 г малины или клубники.
Десятый вариант. 2 мандарина.

МАКАРОННАЯ ДИЕТА

Если вы любите макароны, не отказывайте себе в удовольствии. В конце концов, то, что они – враг тонкой талии, это не более чем миф. Придерживаясь макаронной диеты, можно сбросить 5 кг за четыре недели. Эта диета не просто сытная, а очень сытная, так как между завтраком и обедом, а также обедом и ужином рекомендуется еще и перекусывать, причем обязательно: надо выпить фруктовый (лучше лимонный, апельсиновый или грейпфрутовый) сок без сахара.

Понедельник

Завтрак. Кофе или чай, свежие ягоды или фрукты (лесные ягоды, яблоки, груши, киви, дыня).

Обед. Курица, приготовленная на гриле или вареная, вареные овощи (шпинат).

Ужин. Макароны с овощами (баклажанами, кабачком, сладким перцем).

Вторник

Завтрак. Тост с мармеладом без сахара, крапивный чай.

Обед. Любая вареная или печеная рыба, овощи, приготовленные на пару.

Ужин. Рис с кабачками, вареные овощи.

Среда

Завтрак. Кофе или чай, свежие фрукты.
Обед. Сыр, овощи, приготовленные на пару.
Ужин. Салат с макаронами и вареными овощами.

Четверг

Завтрак. Тост с мармеладом без сахара, крапивный чай.
Обед. Телятина, баранина или свинина, приготовленные на гриле, вареные овощи.
Ужин. Макароны с горошком, печеные овощи.

Пятница

Завтрак. Кофе или чай, свежие фрукты.
Обед. Рыба, приготовленная на гриле или запеченная в фольге, овощи, приготовленные на пару.
Ужин. Суп с лапшой и бобовыми, печеные овощи.

Суббота

Завтрак. Тост с мармеладом без сахара, крапивный чай.
Обед. Запеченные индейка, курица или зайчатина, вареные овощи.
Ужин. Макароны со сладким перцем, овощи, приготовленные на пару или запеченные.

Воскресенье

Завтрак. Кофе или чай, свежие фрукты.
Обед. 2 яйца вкрутую, запеченные овощи.
Ужин. Пицца с овощами или грибами, запеченные овощи.

МОЗАИЧНАЯ ДИЕТА

На такой диете можно сбросить около 3 кг за месяц. Если это кажется вам слишком мало, вспомните, что каждый килограмм сверх этого показателя, по мнению многих диетологов, легко может вернуться. Так что лучше медленно, но верно.

Базовые принципы мозаичной диеты таковы: злаки можно есть только в первой половине дня; все употребляемые овощи и фрукты должны быть свежими, соки — свежевыжатыми; после завтрака полезно пить «Актимель», перед сном — стакан обезжиренного кефира (это поможет улучшить обмен веществ).

Не забывайте пить — не менее 1,5 л жидкости в день; поменьше соли — не более 5 г в сутки.

Если вы выбрали эту диету, в идеале каждая ее неделя должна состоять из одного разгрузочного, одного рыбного, одного мясного, одного молочного, одного «морского» и двух вегетарианских дней. Их чередование можно варьировать как угодно.

Разгрузочный день

В течение дня — минеральная вода, или яблоки, или зеленые овощи.

Рыбный день

Завтрак. 3 ст. ложки мюсли без орехов, 1 стакан молока жирностью не более 3%.

Обед. 200 мл рыбного супа без пассеровки, 150–200 г отварного тунца, бурый рис, отварной лук-порей, компот из сухофруктов без сахара.

Ужин. Салат из 2 тертых морковей, 2–3 ст. ложек зеленого горошка, 1 ст. ложки оливкового масла, 2–3 соцветий цветной капусты, 1 отварного клубня картофеля; зеленый чай с медом.

Вегетарианский день

Завтрак. 3–4 ст. ложки овсянки, запаренной с кусочками свежих фруктов, 80–100 г рассольного сыра, 1 стакан свежевыжатого грейпфрутового сока.

Обед. 200 мл вегетарианского супа из сладкого перца, сельдерея, цветной капусты и моркови; 2 картофельных биточка по 80–100 г, стручковая фасоль или отварная брокколи, 1 вареное яйцо, зеленый чай с медом или отвар шиповника.

Ужин. 300–400 г салата из любых фруктов, обезжиренный йогурт.

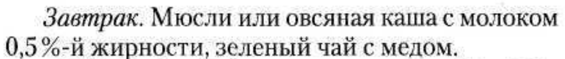
Мясной день

Завтрак. Омлет из яичных белков, 1 стакан свежего ананасового или грейпфрутового сока.

Обед. 200 мл нежирного мясного бульона с зеленью, 150–200 г отварной телятины, салат из китайской капусты, 1 помидор, клюквенный или брусничный морс.

Ужин. Салат из белокочанной капусты с 1 ст. ложкой оливкового масла, отварная свекла, 2–3 ст. ложки зеленого горошка, зеленый чай с медом.

«Морской» день



Завтрак. Мюсли или овсяная каша с молоком 0,5%-й жирности, зеленый чай с медом.

Обед. Рыбный бульон с зеленью, 350–400 г отварных морепродуктов, отварной бурый рис, 1 стакан сухофруктов без сахара.

Ужин. Салат из морской капусты с креветками (в любом количестве), минеральная негазированная вода с лимоном.

Молочный день

Завтрак. Йогурт с мюсли, 80–100 г рассольного сыра, зеленый чай с медом.

Обед. 200 мл овощного супа с бурым рисом; запеканка из 150 г обезжиренного творога, 1 ст. ложки манной крупы и меда; 1 стакан морса.

Ужин. 1 стакан кефира, 150 г обезжиренного творога.

КОМПЛЕКСНАЯ ДИЕТА

Эта диета рассчитана на два месяца, за время которых можно похудеть на 15–20 кг. Так как ее рацион весьма разнообразен, диета не надоедает, выдерживать ее несложно. Кроме того, она сбалансирована, так что не наносит вреда здоровью.

Есть, конечно, запреты (нельзя употреблять соль, алкоголь, сахар, шоколад, мучные продукты, майонез) и ограничения (все продукты должны быть сырыми или вареными), но зато не лимитируется количество еды и число приемов пищи – это зависит исключительно от вашего желания и настроения. Вместе с тем диета дает возможность не только избавиться от лишнего веса, но и поправить здоровье, а также надолго сохранить достигнутые результаты.

Какого же эффекта стоит ожидать? После первого этапа диеты вес должен снизиться не менее чем на 4 кг, вы станете более работоспособны, энергичны, активны, жизнерадостны, ваша реакция улучшится. Далее – со второго по пятый этапы – вы будете терять по 2–3 кг за каждый этап. После пятого нормализуется давление и сердцебиение, улучшится состояние кожи, а если у вас есть перхоть – она начнет исчезать. После шестого этапа вы заметите, что хронические болезни все реже дают о себе знать, а после седьмого ваше здоровье придет в норму, вы словно обретете вторую молодость.

Первый этап – 5 дней

В эти дни вы должны есть фасоль, блюда из манной крупы, риса, перловки, гречи, пшена, овса, чечевицы. Рекомендуются также картофель, горох, кукуруза.

Разнообразить меню помогут орехи (арахис, кедровые орешки, грецкие орехи, фундук), семечки, кокосовая стружка. Блюда можно приправлять кукурузным и рафинированным подсолнечным либо оливковым маслом.

Пейте томатный сок и кипяченую воду.

Второй этап – 5 дней

Эти дни вы питаетесь помидорами, капустой, сладким перцем, огурцами, редкой, луком, чесноком, редисом, свеклой, кабачками, тыквой, любой зеленью.

В качестве заправки к салатам можно использовать растительные масла.

Пить – кипяченую воду.

Третий этап – 5 дней

Устройте себе фруктовый праздник.

На вашем столе должны быть бананы, киви, слива, виноград, персики, груши, абрикосы, яблоки, фейхоа, вишня, черешня, шелковица.

Пить можно фруктовые соки, минеральную и кипяченую воду.

Четвертый этап – 3 дня

В эти дни ваш рацион составят сухофрукты: сушеные бананы, курага, инжир, финики, изюм.

Запивайте их минеральной и кипяченой водой.

Пятый этап – 3 дня

Этот этап – радость для сладкоежек.

Нужно есть желто-оранжевый мед с кристаллами, запивая его кипяченой водой. Несколько однообразно, но три дня выдержать можно.

Шестой этап – 9 дней

Три дня вы питаетесь, как на четвертом этапе, три дня – как на третьем, три дня – как на втором и еще три дня – как на первом.

Седьмой этап – 4 недели

В эти дни можно есть что угодно (кроме запрещенных продуктов), однако раз в неделю нужно устраивать голодовку на 24 или 36 часов.

В это время только пить кипяченую воду.

МЯСНАЯ ДИЕТА

Эта диета хоть и отнюдь не голодная, но довольно жесткая. Отступать от ее правил нельзя. Первое же нарушение сведет все ваши усилия на нет. Выдерживать диету нужно не более 10 дней. Основные правила следующие: салаты заправлять только оливковым маслом или лимонным соком, жарить только на оливковом масле, после еды ничего не пить полчаса, позже 20.00 ничего не есть, принимать пищу не менее пяти раз в день.

Меню можете составлять самостоятельно. Главное – придерживаться правил и использовать только те продукты, которые перечислены в списке разрешенных.

Разрешено

Любое мясо и изделия из него (говядина, свинина, баранина, колбаса, ветчина, сосиски, сардельки и т. д.), рыба, яйца (можно варить или жарить), все овощи, за исключением запрещенных.

Запрещено

Хлеб и мучные изделия, крупы, сахар и заменители сахара, молочные продукты, морковь, кукуруза, картофель, алкогольные и сладкие напитки.

ДИЕТА «ОБЖОРА»

Легко дается тем, кто любит поесть. Длится всего четыре дня, но за них можно похудеть на 2–2,5 кг.

Все предлагаемые продукты нужно разделить на три-четыре приема пищи и есть их без соли. Пить лучше негазированную минеральную воду, травяные чаи.

Первый день

400 г отварного мяса, 300 г овощного салата из помидоров, огурцов, лука и зелени, заправленного сметаной.

Второй день

2 вареных яйца, 50 г нежирного сыра, 400 г фруктов.

Третий день

400 мл нежирного мясного бульона, такой же овощной салат, как и в первый день, 200 г сухофруктов.

Четвертый день

400 г творога, 3 отварных клубня картофеля, 400 г фруктов, 1 помидор, зелень.

ЭФФЕКТИВНАЯ ДИЕТА

Длится неделю, легко переносится теми, кто не может голодать. Если диета понравится, через месяц (но не раньше!) ее можно повторить.

Меню на все дни – одинаковое. Рецепты приготовления некоторых рекомендованных блюд приведены ниже.

Завтрак. Любая каша с пшеничными отрубями, кроме манной, без сахара, 1 стакан травяного чая из липового цвета, мяты и душицы без сахара.

Обед. Овощной суп на курином бульоне, 1 яблоко или 1 стакан кефира без сахара.

Ужин. Овощной винегрет или морковный салат, 1 стакан кефира или нежирного несладкого йогурта.

Перед сном. 1 стакан любого фруктового сока.

Рецепты

Овсяная каша с отрубями

2 ст. ложки пшеничных отрубей, 4 ст. ложки овсяной крупы, 1 ст. ложка растительного масла, молоко.

Отруби просеять, залить молоком, довести до кипения, накрыть посуду крышкой и кипятить на слабом огне



в течение 20–25 мин. Затем добавить овсянку и масло, перемешать и варить на слабом огне около получаса.

Овощной суп на курином бульоне

1 куриный бульонный кубик, 2 стакана воды, 0,5 свеклы, 1 маленький клубень картофеля, 0,5 моркови, 100 г белокочанной капусты.

Овощи очистить, вымыть, мелко нарезать. Воду довести до кипения, опустить в нее кубик, растворить его, положить овощи. Варить на слабом огне 20–25 мин.

Морковный салат

2 моркови, 1 яблоко, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 1 ч. ложка меда.

Морковь и яблоко вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Добавить мед и орехи и тщательно перемешать.

ДИЕТА КИМА ПРОТАСОВА

Диета длится пять недель, переносится легко и не только помогает избавиться от лишнего веса, но и очищает организм. Так что полезна не только тучным людям.

Основные продукты питания, которые рекомендует г-н Протасов, это овощи (в любом количестве и в любом виде, в любое время, хоть ночью) и 5%-е молочные продукты. Чай и кофе можете употреблять в любом количестве (при этом – ни грамма сахара), воду – не менее 2 л в день. Дополнить меню можете тремя зелеными яблоками.

По окончании диеты вам не придется сдерживать себя, чтобы не наброситься на хлеб с маслом или пельмени: вам просто не захочется их.

И все же из диеты надо выходить постепенно. Сначала замените часть молочных продуктов на обезжиренные и компенсируйте это растительным маслом, которым можно заправить салаты (не более 3 ч. ложек в день). То есть замените часть животных жиров растительными. С жиром вообще нужно поосторожнее: например, в трех маслинах или в трех ядрах миндаля содержится 1,5 г жира. Если вы решили полакомиться ими, уменьшите количество масла. В день нужно потреблять не более 35 г жиров.

Затем два яблока из трех разрешенных замените другими фруктами – не очень сладкими и, конечно же, не бананами и не манго. По утрам вместо овощей начинай-



те есть кашу (1–2 ст. ложки сухой крупы плюс вода). К ней – нежирный творог и овощной салат. Часть молочных продуктов постепенно заменяйте на постное мясо, курицу. Обратите особое внимание – все постепенно!

Первая неделя

Только сырые овощи, сыры, йогурты 5%-й жирности. Можно съедать 1 вареное яйцо в день.

Вторая неделя

Аналогична первой. С этой недели многие отказываются даже от разрешенного яйца: пропадает охота. К концу недели вы почувствуете легкость, прилив энергии, бодрость.

Третья неделя

К овощам и сырам обязательно добавлять 300 г жареного мяса, птицы или рыбы, а потребление сыров и йогуртов нужно слегка сократить.

Четвертая и пятая недели

Продолжаете есть овощи, сыры, мясо, яйца и яблоки. В эти недели потеря веса – самая интенсивная.

ДИЕТА РИНАДА МИНВАЛЕЕВА

Эту диету, скорее, нужно воспринимать как образ жизни. Идет она циклами по три дня – столько, сколько вам нужно, чтобы достичь идеального, по вашему мнению, веса. Чувствовать себя вы будете хорошо, потому что относительно голодный день – только один, третий. В остальные два организм получает все, что ему нужно. За три-четыре цикла можно сбросить 3 кг. Г-н Минвалеев рекомендует заниматься спортом, но если вы совсем не спортивный человек, просто устройте для себя физическую нагрузку побольше.

Первый день

Есть нормально, не объедаясь, но и не голодая. Любые продукты в любом виде. Желательно лишь сократить количество сладкого, мучного и алкоголя. Заниматься спортом.

Второй день

Есть так же, как в первый день, и при этом отдыхать, избегая физических нагрузок.

Третий день

Постарайтесь ограничить рацион фруктами и кефиром. Побольше пейте.

ШВЕДСКАЯ ДИЕТА

Главные продукты этой диеты – греча, молоко, овощи (*особенно картофель*), фрукты. *Употребление мяса, рыбы и* яиц невелико.

Диета рассчитана на неделю.

Насколько вы похудеете, зависит от особенностей вашего организма.

Первый день

Завтрак. 1 стакан молока, гречневая каша.

Обед. 100 г сыра, салат из помидоров, сладкого перца и репчатого лука, 1 стакан молока.

Ужин. 3 вареных клубня картофеля, 200 г вареной свеклы, натертой и заправленной сметаной, 1 ломтик хлеба.

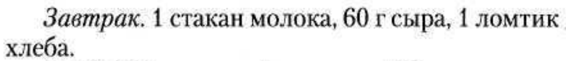
Второй день

Завтрак. 1 стакан молока, гречневая каша.

Обед. 250 г отварной рыбы, 2 вареных клубня картофеля, зеленый салат, заправленный растительным маслом.

Ужин. 200 г салата из белокочанной капусты и репчатого лука, заправленного растительным маслом; 1–2 яйца, сваренных вкрутую, 1 стакан молока.

Третий день



Завтрак. 1 стакан молока, 60 г сыра, 1 ломтик хлеба.

Обед. 250 г жареной курицы, 100 г салата из сырых овощей, 1 стакан яблочного сока.

Ужин. 150 г картофельного пюре, 80 г сыра, 1 ломтик хлеба, 1 стакан молока.

Четвертый день

Завтрак. 1 стакан яблочного сока, 2 тоста.

Обед. 100 г гречневой каши, небольшой кусок отварного мяса, 200 г яблок и апельсинов.

Ужин. 100 г отварного риса, 150 г салата из помидоров и репчатого лука, заправленного растительным маслом, 1 стакан молока.

Пятый день

Завтрак. 1 стаканчик йогурта, 1 апельсин.

Обед. 1 мясная котлета, 100 г вареного картофеля, 1 чашка чая.

Ужин. 150 г клубники или апельсинов, 200 г любых фруктов, 1 стакан яблочного сока.

Шестой день

Завтрак. 1 стакан молока, 200 г гречневой каши.

Обед. 150 г вареного картофеля, 150 г отварного мяса, яблоко, апельсин.

Ужин. 100 г риса, 200 г салата из капусты, огурцов, зеленого сладкого перца и репчатого лука, заправленного растительным маслом.

Седьмой день

Завтрак. 1 стакан молока, 150 г рисовой каши.

Обед. 200 г отварной или жареной рыбы, 100 г отварного картофеля, яблоко, апельсин, 1 стакан апельсинового сока.

Ужин. Небольшая отбивная, салат из сырых овощей, 1 ломтик черного хлеба, яблоко, 1 стакан яблочного сока.

СОДЕРЖАНИЕ



ЕМ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

Ответственный редактор *М.С. Яновская*
Художественные редакторы *А.Г. Лютиков, Н.Г. Кудря*
Художник *А.Г. Вайник*
Верстка *А.Г. Вайник*
Корректор *И.Г. Иванова*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Подписано в печать 29.11.2007.
Формат 70x100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 8011

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14